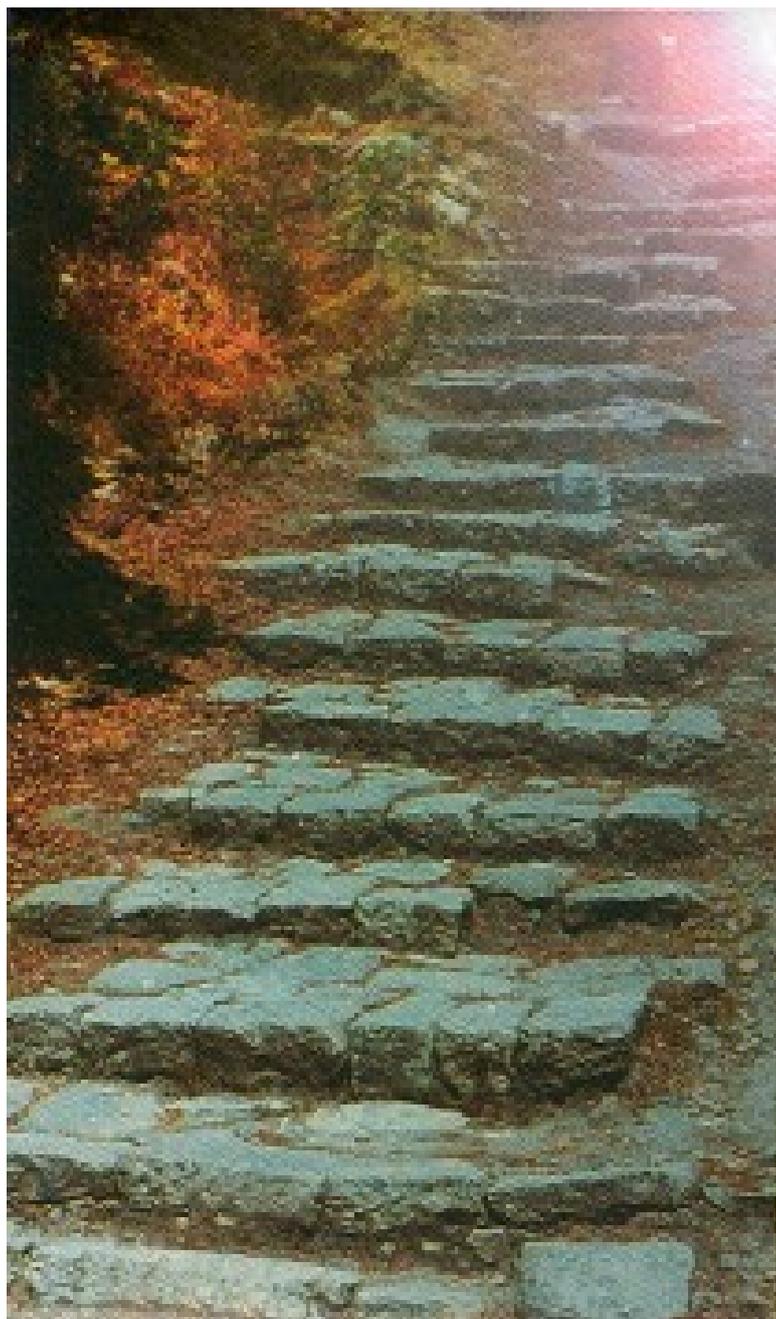


**Info-Brief
Nr. 10
März 2014**



Informationsschrift für Vereinsmitglieder und Interessierte



***Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde des
Oekumenischen Hospizdienstes,***

heute halten Sie unseren Frühjahrs-Info-Brief in den Händen. Vor gut zwei Monaten habe ich noch gedacht, wie werden wir den Brief wohl füllen.

So freue ich mich besonders, dass unsere Hospizhelferin Ingrid Matz in diesem Heft uns an ihrer bewegenden Begleitung teilnehmen lässt. Außerdem berichtet Renate Krüger von einer Fortbildung und sie hat wieder einen Buchtipp für Sie geschrieben. Die Hospiz Landesarbeitsgemeinschaft Niedersachsen e.V. hatte zu einer Zukunftskonferenz eingeladen, an der ich teilgenommen habe und von der ich berichte. Wir freuen uns, dass wir in diesem Jahr einen Vorbereitungskurs zur Hospizhelferin und zum Hospizhelfer anbieten können.

Am 6. Mai wird unsere Mitgliederversammlung mit Vorstandswahl sein. Falls Sie Interesse an Vorstandsarbeit oder Unterstützung unserer Vorstandsarbeit haben, würde ich mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen.

Doch jetzt wünsche ich Ihnen eine gute Lesezeit mit unserem Info-Brief.

Ihre Sieglinde Winterstein

Neuer Vorbereitungskurs für ehrenamtliche MitarbeiterInnen nach dem Celler Modell 2014

„Verlass mich nicht, wenn ich schwach werde - Sterbende begleiten lernen“

Der Oekumenische Hospizdienst Buchholz e.V. bietet wieder einen Kurs für Interessierte an, die sich auf die ehrenamtliche Sterbebegleitung vorbereiten wollen. Aufbau und Inhalt richten sich dabei nach dem „Celler Modell“ und gliedern sich in drei Teile: Grundkurs, Praktikum und Aufbaukurs. Der nächste Kurs wird nun im September 2014 beginnen.

Wir veranstalten einen Infoabend zu dem neuen Vorbereitungskurs am:

**27. März 2014 um 19:30 Uhr im
Paulus-Haus in Buchholz, Kirchenstraße 4.**

An diesem Abend wird unsere Koordinatorin Frau Svenja Weisemöller zusammen mit Herrn Karl-Ernst Wahlmann und Frau Margrit Nackenhorst einige wichtige Informationen über Zeit und Dauer des Kurses vorstellen und alle Ihre Fragen beantworten.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

Zukunftskonferenz der Hospiz Landesarbeitsgemeinschaft Niedersachsen e.V. am 16.11.2013 und am 11.01.2014 mit Birgit Böhm und Timm Klotz von der Consid-Beratung, „mensch und region“

Die LAG hatte zu dieser Zukunftskonferenz nach Hannover eingeladen. Es trafen sich 40 Personen der Mitgliedervereine der LAG. Für den Oekumenischen Hospizdienst Buchholz e.V. nahm ich daran teil. Das Ziel sollte sein, einen ungefähr 10 Jahre umfassenden Planungshorizont für die LAG zu entwickeln.

Am ersten Arbeitstag im November haben wir auf die Hospizgeschichte von 1980 bis 2013 zurückgeblickt. Wir kennen die Zukunft nicht, aber wissen, was uns in der Vergangenheit getragen hat. Durch verschiedene Methoden erarbeiteten wir, was unsere Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken in der Hospizbewegung sind. Diese sind die Trittsteine der Zukunft.

Am zweiten Arbeitstag im Januar ging es um den Blick in die Zukunft, um unsere Visionen. Drei erarbeitete Visionen wurden zu Schwerpunkten. Es sollte ein Hospiz-Konzept auf Landesebene geben, besser noch auf Bundesebene sowie ortsnahe zentrale Anlaufstellen für Angehörige und Sterbende. Ein Ansprechpartner steuert, was gewünscht wird und was gebraucht wird. Diese Anlaufstelle sollte gesellschaftlich organisiert und finanziert werden.

Weiterhin müsste es multidisziplinäre runde Tische geben, bei denen die einzelnen Professionen aufeinander hören und ehrenamtliche Hospizlerinnen und Hospizler, die ja aus der Bürgerbewegung kommen, auf Augenhöhe wahrgenommen werden. Hier müssten auch Ethik- und Haltungsdiskussionen geführt werden.

Der übergeordnete Wunsch an die LAG, neben zahlreichen praktischen Wünschen, ist immer wieder gute Lobby- und Aufklärungsarbeit zu leisten.

Mir ist wieder einmal sehr bewusst geworden, wie abhängig die Hospizbewegung von den Geistern ist, die sie rief. Wir stehen unter dem Einfluss von Organisationen, Gesetzen, Politik, Presse, Geld und besonders von dem Gesundheitswesen.

Für mich bleibt die Frage: Was ist die Gesellschaft bereit zu geben für ihre Sterbekultur?

Sterben ist keine Krankheit! Sterben gehört zum menschlichen Leben.

Wir wissen nicht wie und wann wir sterben werden, aber wir können die Rahmenbedingungen verlässlich gestalten.

Nur von den Sterbenden können wir lernen, was sie wirklich brauchen.

Ihre **Sieglinde Winterstein**



Eine besonders bewegende Begleitung

Die beiden Eingangstüren des modernen, großen Senioren-Pflegeheimes in Buchholz öffneten sich automatisch und geräuschlos, und ich ging mit klopfendem Herzen weiter in die Eingangshalle. Eine Angestellte des Hauses zeigte mir die Tür zur Demenzabteilung und wies mich an, wie ich eine vierstellige Geheimzahl in ein Kästchen eintippen musste, damit sich die Blockierung dieser Tür aufhob und ich eintreten konnte. Es war recht beklemmend.

In dieser Abteilung, in einem Einzelzimmer, wurde Frau M., eine Japanerin, betreut, die ich begleiten durfte. Dort wurde ich von ihr, ihrem Schwiegersohn, Herrn K. und ihrem erwachsenen Enkel, dessen Sohn, zu einem Vorstellungsgespräch erwartet.

Diese zwei hochgewachsenen Herren und eine zurückhaltende, sehr zerbrechlich wirkende kleine Dame begrüßten mich freundlich. Herr K. erzählte mir ein wenig von dem Werdegang seiner Schwiegermutter und warum sie hier in diesem Seniorenheim war. Frau M. litt unter den Begleiterscheinungen und Schmerzen ihrer Krebserkrankung, die sich in ihrem Körper sehr ausgebreitet hatte. Sie war z.Zt. nicht bettlägerig und konnte mit Hilfe ihres Rollators ein wenig in der Abteilung unterwegs sein und die Mahlzeiten im dortigen Speise- und Aufenthaltsraum einnehmen. Ihre Augen leuchteten auf, als wir vereinbarten, dass ich in drei Tagen wiederkommen würde und wir dann draußen im Freien spazieren gehen könnten. Es war Anfang September und die Tage noch angenehm warm. Frau M. und ihr Enkel verabschiedeten mich sehr freundlich.

Herr K. stellte mich anschließend der Oberschwester vor. Auch sagte er mir, dass er angenehm überrascht sei, wie aufgeschlossen seine Schwiegermutter gewesen wäre, so kenne er sie gegenüber Fremden nicht. Frau M. hat zwar sehr viele Jahre in zweiter Ehe mit ihrem deutschen Mann in Deutschland gelebt, sich aber schwer getan, sich hier einzuleben.

Erleichtert ging ich nach diesem ersten Besuch nach Hause und freute mich auf den kleinen gemeinsamen Ausflug.

An dem vereinbarten Tag fand ich Frau M. im Aufenthaltsraum der Abteilung. Sie blickte mir lächelnd entgegen und sagte mir, dass sie sich gut fühle und gern mit mir hinausginge. Am Rollator ging sie dann langsam, aber recht sicher neben mir her zum nächstgelegenen Edeka-Supermarkt. Im Vorraum entdeckten wir in einer Kühltheke kleine vorbereitete Packungen mit verschiedenen Sushi-Röllchen, einschließlich Soße. Plötzlich ganz lebhaft und freudig suchte sie sich eine verschiedenartig zusammengestellte Packung aus. Von der Bäckereitheke holte ich uns einen Kaffee, und ich staunte, mit welchem Genuss Frau M. fast alle Sushi-Röllchen verzehrte. Zurück im Heim setzten wir uns noch in die große Runde des Mittwoch-Singkreises, der sich dort regelmäßig zusammenfindet. Frau M. gab mir aber nach kurzer Zeit zu verstehen, dass sie in ihr Zimmer möchte. Nun doch erschöpft, war sie froh, dass ich sie dabei unterstützte, sich ins Bett zu legen. Viele Worte wurden zwischen uns nicht gewechselt, auch bedingt dadurch, dass ich das japanisch eingefärbte Deutsch recht schlecht verstand. Doch unsere Verständigung insgesamt litt nicht darunter.

Wenn ich meine Besuchsberichte jetzt rückwirkend lese, war dieser ereignisreiche Septembertag für uns beide der schönste und glücklichste von allen anderen, die nun folgten. Es stellte sich an kommenden Tagen starker Durchfall ein, dem die Schwestern auch mit Medikamenten offensichtlich ratlos gegenüber standen. Frau M. wurde zusehend schwächer und teilnahmsloser. Ich bewunderte ihre psychische Stärke. Ohne zu klagen ertrug sie dieses Leiden, das sicher auch mit Schmerzen verbunden war. Immer wenn ich bei ihr war, merkte ich ihr die Anstrengung an, die es sie kostete, sich mir gegenüber nicht gehen zu lassen.

So schauten wir uns eines Nachmittags Fotoalben an. Frau M. zeigte mir voller Stolz ihre Tochter – eine sehr schöne, junge Frau. Sie war die Mutter des jungen Mannes, den ich am ersten Tag kennengelernt habe. Sie erzählte mir, dass die Tochter mit 36 Jahren bei einem Autounfall ums Leben kam. Die Erinnerung daran war für meine Betreute so schmerzlich, dass sie keine weiteren Fotos mehr ansehen wollte.

Frau M. genoss an einem warmen Tag noch einmal die Sonne auf der Terrasse, denn durch ihr Nordfenster kam kein Sonnenstrahl. Leider hielten die Durchfallbeschwerden immer noch an. Dazu kamen Atembeschwerden, die dazu führten, dass Frau M. für mehrere Tage ins Krankenhaus musste.

Danach besuchte ich Frau M. alle zwei bis drei Tage. Meiner inneren Unruhe musste ich einfach Gewissheit verschaffen. Doch leider änderte sich nichts, was die Atembeschwerden betraf. So rang sie schon nach Luft, während eines kurzen Ganges im Flur, gestützt auf den Rollstuhl. Die herbeigerufene Schwes-

ter schloss Frau M. an eine Sauerstoffflasche an. Meine Betreute ließ zum ersten Mal zu, dass ich währenddessen ihre Hand hielt und beruhigte sich. Auch in mir schwand das starke Angstgefühl, das mich fast gelähmt hatte, etwas zu unternehmen.

Es folgten wenige, einigermaßen gute Tage bzw. Stunden, an denen Frau M. sich einmal einige der kleinen Sushi-Röllchen schmecken ließ, wir einige Schritte auf den Rollstuhl gestützt im Flur gingen oder sie mir voller Freude ein herrliches Blumen-Arrangement zeigte, das sie zu ihrem achtzigsten Geburtstag, Ende September, geschenkt bekommen hatte.

Es gab aber auch beängstigende Tage mit großer Atemnot, wo dann vorübergehend Sauerstoffzufuhr half, und immer wieder Durchfall. Die Erschöpfung nahm von Tag zu Tag zu.

Die Hilflosigkeit und Ohnmacht diesem Leiden gegenüber beschäftigten mich gedanklich ständig. In der monatlichen Supervision, in der wir unsere Nöte und Probleme besprechen können, bekam ich Hilfe dadurch, dass ich das, was mich belastete, aussprechen konnte. Eine Frage blieb für mich offen: Wo ist in mir der kleine Schalter, der Mitleiden in Mitfühlen verwandelt?

Eines Tages, als ich ins Zimmer trat, saß meine kleine Betreute hoch aufgerichtet auf der Bettkante atmete schwer und klagte nun sehr über Schmerzen im Schulter- und Rückenbereich. Sie ließ es zu, dass ich ihr meinen Arm um die Schulter legte. Wir versuchten gemeinsam ein- und auszuatmen, wie ich es während eines Fortbildungsseminars gelernt hatte. Es half und beruhigte sie eine kurze Zeit. Hoch aufgerichtet, mit Kissen gut abgestützt, warm zugedeckt im Bett sitzend, war noch am Wohltuendsten für die kleine, zarte und erschöpfte Frau, die inzwischen ständig unter starken Schmerzen zu leiden hatte. Ein Gespräch mit der leitenden Schwester ergab, dass Frau M. verschiedene Medikamente verabreicht wurden, darunter Morphin-Tabletten, die aber offensichtlich nicht mehr halfen. Auf Anraten einer Hospizkollegin, die eine Ausbildung in der Palliativmedizin hat und zu Morphin in Spritzenform riet, bat ich Herrn K. mit dem behandelnden Arzt darüber zu sprechen. Dieser verordnete umgehend diese Spritzen.



Während eines Besuches sagte Frau M. wörtlich zu mir: "Das Leben ist schwer, ich will nicht mehr." Es waren ihre letzten klaren Worte zu mir. Nach diesen verzweifelten Worten ging ich unruhig am nächsten Morgen wieder zu ihr. Man bat mich zu warten. Das Pflegepersonal und die Schwester liefen aufgeregt ein und aus, bis ich endlich eintreten durfte. Ich fand Frau M. im Bett fast sitzend, gestützt und eingerahmt von Kissen und Decken. Sehr blass, fast durchsichtig und leblos lag das kleine Gesicht wie schlafend in den Kissen. Der Atem ging stockend und unregelmäßig. Schnell überfiel mich große Angst und ich rief Herrn K. an. Er kam umgehend. Wir setzten uns auf beide Seiten des Bettes und hielten die Hände der nach Atem ringenden Sterbenden. Mit klopfendem Herzen erlebte ich, wie der Atem immer flacher wurde, auch einige Male aussetzte. Schließlich kam ein ganz leichter Atemzug – es war der Letzte. Wir schauten in ein entspanntes, ruhiges Gesicht. Von ihrem schweren, verzehrenden Leiden war Frau M. nun endlich erlöst. Es war der 25.11.2009.

Mit der Familie durfte ich zur Urnenbeisetzung auf den Ohlsdorfer Friedhof fahren, wo Frau M. neben ihrem Mann beerdigt wurde. Während eines anschließenden Beisammenseins der Trauergäste berichteten diese von gemeinsamen Erlebnissen, Begebenheiten und Feiern mit der Verstorbenen. Dieser Rückblick auf ihr recht bewegtes Leben war für mich und sicher für alle Beteiligten ein sehr schöner Abschluss.

Ingrid Matz, ehrenamtliche Hospizhelferin

Kommunikations-Seminar mit Astrid Steinmetz am 11./12.Okt.2013

Kommunikation ohne Worte - für Begleiter von Schwerkranken und Sterbenden ist das immer wieder eine Herausforderung. Wie kann ich sicher gehen, das Richtige zu tun in meinem Bemühen um den Kranken, wenn dieser mir seine Befindlichkeit oder seine Wünsche nicht mehr verbal mitteilen kann.

Da war es wieder sehr nützlich, sich mit non-verbale Äußerungen auseinanderzusetzen. Sehr verständlich erklärte Frau Steinmetz die theoretischen Grundlagen und Forschungserkenntnisse und brachte uns ihre Erfahrungen nahe, um uns dann mit konkreten Übungen mit einzubeziehen. Wir mussten in kleinen Gruppen Gesten zu bestimmten Situationen machen und deuten. Anhand von Portrait-Fotos sollten wir Emotionen erkennen, um dann zu überlegen, welche Reaktionen darauf hilfreich sind. Schwieriger war es schon, Schmerzzustände an verschiedenen Mimiken zu erkennen. Auch Übungen zur Wirkung von Blickkontakten fehlten nicht, und unsere z.T. linkischen Versuche führten zu manchem Lacher.

Der Freitagabend und der Samstag wurden für uns so zu einer wirklich bereichernden Zeit.

Renate Krüger

Buchtip:



John Green, Das Schicksal ist ein mieser Verräter

Zwei Teenager begegnen sich in einer Selbsthilfegruppe für Krebskranke, freunden sich an, verlieben sich und schaffen es, ihre Liebe in der ihnen verbleibenden Zeit zu leben, bis Gus stirbt. Erzählerin ist Hazel.

Unsentimental bis ran ans Komische mit einer Abneigung gegen das Bemitleidet-Werden schildert sie ihren Alltag mit der Krankheit, die Hoffnungen und Rückschläge, die sie, ihr Freund Gus oder auch Mitglieder der Gruppe betreffen. Fragen nach dem Sinn des Lebens, dem Sinn eines Sterbens, ohne etwas Dauerndes hinterlassen zu haben, werden anhand der gemeinsamen Lektüre eines von Hazel zigmal gelesenen Buches erörtert, in dem ein Autor über den Tod seiner Tochter schreibt. Obwohl der junge Internet-versierte Autor für junge Leser der Twitter- und Facebook-Generation schreibt, ist das Buch auch für Erwachsene eine lohnende Lektüre.

Renate Krüger

Trauertreff an jedem 3. Sonntag des Monats in der Zeit von 15 bis 17 Uhr im Paulus-Haus der St.Paulus-Gemeinde, Kirchenstraße 4, 21244 Buchholz.

Nächste Termine:

20.04.2014	18.05.2014	15.06.2014	20.07.2014
17.08.2014	21.09.2014	19.10.2014	16.11.2014

Mitgliederversammlung

am 06. Mai 2014 um 19:30 Uhr in der Christuskirche, Bremer Straße 63

Anschrift

Oekumenischer Hospizdienst Buchholz e.V.

Elsterkamp 10a, 21244 Buchholz

Tel: 04181/ 97255

E-Mail: mail@oehb.info, Internet: www.oehb.info

Spendenkonto: 3097383

bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, BLZ 207 500 00

IBAN: DE60207500000003097383, BIC: NOLADE21HAM

Wenn Sie den Infobrief künftig als PDF-Dokument per E-Mail erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an Infobrief@oehb.info